

Karibische Küche

Eintopf vom Schwein mit Bananenbrot

*

Chevice von Shrimps im Papayasalat

*

Scharfes Perlhuhn im Tontopf geschmort mit Aprikosen und Zuckerschoten,
Auberginen in Erdnussauce

*

Ingwer-Rum Creme, Jamaican Banana Fritters



Weitere Rezepte



Weitere Kurse

Karibischer Eintopf von Schwein und Garnele

Zutaten für 6 Personen

SUPPENANSATZ

- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 rote Zwiebeln, in Würfeln
- 2 rote Paprikaschoten, in Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 4 Stangen Staudensellerie in Würfeln (am besten die inneren mit den grünen Blättern)
- 200g Langkornreis oder Wildreis
- 600ml Gemüsebrühe
- 400ml Kokoscreme (aus der Dose)
- Salzflocken und roter Pfeffer
- 5 EL Limettensaft
- 1 rote Chilischote kleingehackt und 2 Stangen Frühlingszwiebeln

Zwiebeln, Knoblauch im Öl kurz anschwitzen, dann das zerkleinerte Gemüse zugeben und nach 3-4 Minuten den Reis zugeben. Hitze erhöhen so das der Reis ein bisschen knuspert, dann mit Brühe und Kokoscreme ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Limettensaft und Chili dazu. Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen bis der Reis gar ist.

EINLAGE

- 1 Filet vom Schwein
- 600 g kleine, geschälte Garnelen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salzflocken
- Roter Pfeffer
- 1 EL Limettenschalenabrieb
- 2 EL Honig
- 2 EL Öl

Das Fleisch parieren und in grobe Würfel. Garnelen putzen und zusammen mit dem Schweinefleisch in eine Schüssel geben. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade machen, über das Fleisch und die Garnelen geben und gut vermischen, 20 Minuten ziehen lassen

Das marinierte Fleisch in einer Pfanne scharf anbraten und zusammen mit dem Sud in die Suppe geben, pikant abschmecken. Sehr oft wird Tabasco genutzt.

Bananenbrot

für eine Kastenform

150g Maismehl

150 g Mehl 405

3 sehr reife Bananen

1 geriebener Apfel mit Schale

2 Eier

2 EL Öl

2-3 Prisen Salzflocken

1Tl Kardamom gemahlen

1 Pck. Backpulver

Bananen mit Gabel zerquetschen, geriebenen Apfel mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, die Masse einfüllen und im Backofen bei 180° C circa

45 Minuten goldbraun backen.

Chevice von Shrimps im Papayasalat

Zutaten für 6 Personen

400g kleine Shrimps, geschält und kleingeschnitten
1 große Papaya, in kleinen Würfeln
3 vollreife Tomaten (oder kleine süße Cocktailtomaten) in Würfeln
1 rote Zwiebel, in Würfeln
1/2 Bund Koriander, Blätter klein gezupft
2 Limetten, Abrieb und Saft
1 Orange, Abrieb und Saft
1 kleine Chili, ohne Kerne gehackt
2 EL Ketchup
2 EL Öl

Die Shrimps in Öl mit Salz und Pfeffer kurz in einer Pfanne anbraten, abkühlen lassen und mit den anderen Zutaten in einer Schüssel mischen, abschmecken und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Scharfes Perlhuhn geschmort

Zutaten für 6 Personen

6 Perhuhnbrüste mit Schlegel

GEWÜRZPASTE

1 Zwiebel, in Würfeln

2 Frühlingszwiebel, in Ringen

2 Knoblauchzehen, gehackt

1/2 TL Nelkenpulver

1 Zweig Thymian, Blätter abzupfen

6 EL Limettensaft und Abrieb

2 EL Hot Pepper Sauce

3 EL Rohrzucker

Salz und Pfeffer

Die Zutaten für die Gewürzpaste in einer Schüssel zusammen mengen und die Perlhuhnbrüste marinieren. Danach in einer Pfanne scharf anbraten.

400ml Kokosmilch

200ml Gemüsebrühe oder Wasser, oder Weißwein

Die Brüste aus der Pfanne nehmen und mit der Marinade, der Brühe und der Kokosmilch ablöschen.

SCHMOREN IM TONTOPF/BACKBLECH

400g Karotten gewürfelt

2 rote Zwiebeln in Spalten

200g Aprikosenhälften

2 EL gehackte Jalapeños

100g gesalzene Erdnüsse gehackt

Die Perlhuhn-Brüste auf die Obst-Gemüse-Mischung im Tontopf oder Backblech legen. Die Marinade-Kokosmilch-Brühe Mischung darüber geben und alles abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 45 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Melonen-Ingwer Mousse mit Rum

Zutaten für 6 Personen

- 1 kleine, reife Melone, entkernt und in Stücke geschnitten (etwas für Deko beiseitelegen)
- 200 ml geschlagene Sahne
- 3 EL Rum
- 3 Stück kandierter Ingwer (Ingwernüsse im Glas) Reste kleinschneiden für Deko
- 2 EL von dem Ingwersirup
- 1 Limette, Abrieb und Saft
- 1 Prise Salzflöcken
- 3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser aufgelöst

Die Melonenwürfel mit Limettensaft, Ingwer, dem Sirup, Rum und Puderzucker pürieren.

Die eingeweichte Gelatine in einem Topf bei geringer Hitze auflösen und dann zügig unter die Melonenmasse mischen.

Zum Schluss die Sahne unterheben und die Mousse in kleine Gläser geben. Im Kühlschrank 2 Stunden kaltstellen.

Bananen Fritters

Zutaten für 6 Personen

3 Bananen, überreif
500g Mehl
warmes Wasser (oder Rum)
3 EL Rohrzucker
1 Prise Salzflöcken
etwas geriebenen Muskat
Öl zum Ausbacken und Puderzucker zum Bestreuen

Die Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerkleinern, mit Mehl, dem Wasser / Rum und den Gewürzen zu einem glatten und festen Teig verarbeiten. Als kleine Kuchlein im Öl ausbacken, auf Küchenkrepp legen und zum Servieren mit dem Puderzucker bestreuen